



Steven W. Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Joe Reardon  
Director

## LAS ALERGIAS A LOS ALIMENTOS Y LA COMUNIDAD HISPANA



Las alergias a los alimentos han aumentado en el mundo entero significativamente en los últimos 30 años. En los Estados Unidos aproximadamente 7 millones de personas adultas sufren de algún tipo de alergia a los alimentos y, más del 6% de los niños menores de 3 años sufre también de algún tipo de alergia a los alimentos.

Por este motivo, la División de Protección de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su empeño por contribuir con la comunidad Hispánica, desea advertir sobre la importancia de leer las etiquetas.

Acostumbrarse a leer las etiquetas y, enseñar a nuestros hijos alérgicos a leerlas, puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

### **Sonia: una adolescente hispana**

Sonia, 16 años de edad, recién llegó a los Estados Unidos. Como tantas otras adolescentes está preocupada por su peso y quiere bajar las libras que tiene demás. Una amiga le recomendó una dieta en base a proteínas y Sonia se entusiasmó con la idea. Sonia, entusiasmada con su primer día de dieta, en el desayuno dejó de lado las tortillas y se dedicó a comer su nuevo y delicioso descubrimiento, la mantequilla de maní.

Una hora más tarde Sonia estaba muy enferma. Ella no sabía que era alérgica al maní. Se llenó de ronchas en todo el cuerpo, le dolía la cabeza, se sentía confusa y tuvo que ser llevada a la emergencia de un hospital cercano.

### **Las alergias han aumentado por igual en los niños de todas las razas**

La alergia a los alimentos es una reacción del sistema inmunológico, ante la presencia de un alimento que por error lo considera una amenaza. Una vez que el sistema inmunológico considera al alimento una amenaza desarrolla anticuerpos específicos para defenderse del mismo.

El incremento de las alergias aparentemente es parte del precio que pagamos por el progreso. Las modificaciones físico-químicas de las proteínas alimentarias y la introducción de nuevas sustancias en las industrias alimentarias, podrían ser parte de la razón por la cual las alergias han aumentado.

Hasta el momento se han identificado más de 160 tipos de alergias a los alimentos, sin embargo más del 90% de los casos reportados en los Estados Unidos responden a los siguientes tipos de alimentos: leche, huevos, maní, nueces, soya, trigo, pescado, crustáceos, mariscos.

Muchos niños, a los cinco años superan la alergia a: leche, huevos, soya y trigo, si no los comieron hasta llegar a esa edad.

Si bien la mayoría de las alergias se originan en la infancia, a cualquier edad se puede desarrollar alergia a algún tipo de alimento.

Las alergias que por lo general prevalecen durante toda la vida son las siguientes: maní, nueces, mariscos y crustáceos, pescados.

### **La alergia al maní es la que ha aumentado en mayor proporción durante los últimos años.**

De acuerdo con el estudio publicado en Journal of Allergy and Clinical Immunology (JACI), Diciembre 2003, la alergia al maní en los niños se ha duplicado en los últimos 5 años. Este estudio revela que el 79% de estos niños tiene una alergia severa y han tenido más de cinco reacciones fuertes a lo largo de su vida, lo cual implica problemas respiratorios o, reacciones que afectan múltiples áreas de su cuerpo.

A pesar de la severidad de la alergia y de la frecuencia de la misma, solamente el 74% de los niños tuvo una evaluación médica.

La alergia al maní ocasiona alrededor de 100 muertes y 15,000 visitas a salas de emergencia cada año, lo cual representa la mitad de las muertes y, la mitad de las visitas a las salas de emergencia ocasionadas por alergia a los alimentos.

### **Síntomas frecuentes de una reacción alérgica**

Los síntomas mas frecuentes son:

- Picazón de garganta
- Anafilaxis (reacción alérgica severa en todo el cuerpo que puede ocasionar la muerte)
- Dolor de abdomen
- Diarrea
- Nauseas
- Vómitos

- Calambre de estomago
- Picazón de boca, garganta, ojos, piel
- Hinchazón de parpados, cara, labios, lengua
- Mareo o desmayo
- Congestión nasal
- Respiración entrecortada
- Ahogo
- Dificultad al tragar.

## **¿Existe tratamiento para las alergias?**

Las alergias no tienen tratamiento. La única solución que existe hasta el momento es no comer aquello que nos produce alergia. Esto nos asegura de vivir sin problemas y no ser víctimas de una muerte evitable.

## **La importancia de las etiquetas**

Todos los productos que se venden en los Estados Unidos deben incluir en la etiqueta la información completa de sus ingredientes. Todo producto que contenga algún ingrediente que es una proteína, o que contiene una proteína proveniente de alguno de los principales agentes que ocasionan alergias debe anunciarlo del modo descrito en la ley.

Leer las etiquetas es la mejor forma de evitar el riesgo de contraer una reacción alérgica.

La División de Protección de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de NC recolecta todo producto que omita en su etiqueta algún ingrediente que arriesgue la salud de los consumidores. Si usted desea mayor información sobre el tema, comuníquese con la División de Protección de Alimentos y Medicinas al: 919-733-7366.